

Fitnesscocktail



Garantierte Durchführung

Beschreibung	Der Kurs Fitnesscocktail eignet sich für alle, die ein abwechslungsreiches und vielseitiges Fitnesstraining mögen. Verschiedene Stilrichtungen (Aerobic, Bodytoning, Fat Burner, Step, usw.) garantieren ein umfassendes Körpertraining. In jeder Lektion trainieren Sie Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Geniessen Sie einen echt gesunden Cocktail!		
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Warm up• Hauptteil mit unterschiedlichen Schwerpunkten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination• Cool down, Stretching und Entspannung		
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie verbessern Ihre persönliche Fitness und Körperwahrnehmung• Sie trainieren mit verschiedenen Stilen aus dem Fitnessbereich (Bodytoning, versch. Aerobicstile, Fitgymnastik, Rebounding, etc.)• Sie erleben ein abwechslungsreiches Group Fitness Training		
Datum	15.08.2018 - 16.01.2019 / E_1202612		
Zeit	10:10 - 11:00 h		
Wochentage	Mi		
Dauer	21 Kurstag(e). Total 21.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 336.00		
Durchführungsort	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	15.08.2018	10:10 - 11:00
	2 Mi	22.08.2018	10:10 - 11:00
	3 Mi	29.08.2018	10:10 - 11:00
	4 Mi	05.09.2018	10:10 - 11:00
	5 Mi	12.09.2018	10:10 - 11:00
	6 Mi	19.09.2018	10:10 - 11:00
	7 Mi	26.09.2018	10:10 - 11:00
	8 Mi	03.10.2018	10:10 - 11:00
	9 Mi	10.10.2018	10:10 - 11:00
	10 Mi	17.10.2018	10:10 - 11:00
	11 Mi	24.10.2018	10:10 - 11:00
	12 Mi	31.10.2018	10:10 - 11:00
	13 Mi	07.11.2018	10:10 - 11:00
	14 Mi	14.11.2018	10:10 - 11:00
	15 Mi	21.11.2018	10:10 - 11:00
	16 Mi	28.11.2018	10:10 - 11:00
	17 Mi	05.12.2018	10:10 - 11:00
	18 Mi	12.12.2018	10:10 - 11:00

Fitnesscocktail



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
19 Mi	19.12.2018	10:10 - 11:00
20 Mi	09.01.2019	10:10 - 11:00
21 Mi	16.01.2019	10:10 - 11:00